

# Obsah

Kapitola 1:	Úvod	9
Kapitola 2:	Zásady <i>správné chůze</i>	15
Kapitola 3:	Fascie – bez nich se neobejdeme	33
Kapitola 4:	Zdravotní tělesná výchova znamená hodně muziky za málo peněz	45
Kapitola 5:	Sedm základních principů <i>správné chůze</i>	55
Kapitola 6:	O kabelkách, aktovkách a botách na podpatku – vytěžte ze situace co nejvíc!	77
Kapitola 7:	Nastavte si systém chůze	81
Kapitola 8:	Nejlepší cviky pro vaše zdraví	85
Kapitola 9:	Pohyb: skoky	121
Kapitola 10:	Pohyb: rovnováha a válce	125
Kapitola 11:	Další vhodná cvičení	143
Kapitola 12:	Nejlepší šedesátiminutový program	151